



Paquete de atención a la salud mental

PARA MUJERES EMBARAZADAS Y POSPARTO Y SUS FAMILIAS



NC MATTERS

Enlaces útiles

SEGURIDAD Y SALUD MENTAL

Teléfono Nacional para la Prevención del Suicidio*

Un teléfono confidencial para personas que se encuentren en una crisis suicida o de angustia emocional.

- Llamar o enviar un texto las 24 horas: 988
- 988lifeline.org

Teléfono nacional de salud mental materna*

Un teléfono confidencial para embarazadas, nuevas mamás y sus seres queridos.

- Llamar o enviar un texto las 24 horas:
1-833-852-6262
- mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline

Hope Line

Un teléfono confidencial para personas en crisis atendido por voluntarios capacitados.

- Llamar o enviar un texto las 24 horas:
919-231-4525 o 877-235-4525
- hopeline-nc.org

Postpartum Support International*

Un teléfono confidencial que ofrece información básica, asistencia y recursos para familias durante el embarazo y después del parto.

- Llamar o enviar un texto las 24 horas:
1-800 944-4773
- Texto en español: 971-203-7773
- postpartum.net

Live Vape Free

Un programa que ofrece recursos y apoyo a los jóvenes de Carolina del Norte (de 13 a 26 años) que desean dejar de vapear.

- Texto: VAPEFREEENC al 873373
- livevapefree.com

Teléfono del Consejo del Alcohol y las Drogas de Carolina del Norte*

Información sobre tratamientos y recursos para personas con problemas de alcohol o drogas.

- Llamar: 1-800-688-4232
- alcoholdrughelp.org

Quitline*

Servicios antitabaquismo para residentes de Carolina del Norte que necesiten ayuda para dejar el tabaco.

- Llamar o enviar un texto: :
1-800-QUIT-NOW (784-8669)
- Español: 1-855-335-3569
- Nativo americano: 888-724-7848
- quitlinenc.dph.ncdhhs.gov

Teléfono Nacional para la Violencia Doméstica*

Un teléfono confidencial para que supervivientes de abuso, familiares y amigos preocupados y parejas abusivas reciban asistencia e información.

- Llamar las 24 horas: 1-800-799-7233
- Texto START al 88788
- thehotline.org

Apoyo para Padres y Parejas

La transición a la crianza de los hijos también puede ser un desafío para las parejas y las familias. Encuentre recursos en el sitio web de NC MATTERS.

- <https://www.med.unc.edu/ncmatters/for-dads-and-partners/>

*Esta organización ofrece servicios a hispanohablantes

CUIDADO DE BEBÉS Y PATERNIDAD

Teléfono Safe Child NC – Moms Supporting Moms

¿Necesita ayuda? Llame o envíe un texto al teléfono para consultas no urgentes.

- Llamar o enviar un texto: 910-898-2139
- safechildnc.org/moms-supporting-moms

Blog de MCH Center for Women's Mental Health

Blog centrado en temas relacionados con el bienestar reproductivo y materno.

- womensmentalhealth.org/blog/recent-posts

Triple P Positive Parenting Program (educación para padres)*

Un curso en línea gratuito, que puede seguir a su propio ritmo y ofrece a las familias herramientas y estrategias de eficacia probada para padres.

- triplep-parenting.com

Mother to Baby: información sobre medicamentos y otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia*

Información de expertos fácil de entender sobre la seguridad y los riesgos de medicamentos, drogas y otras exposiciones.

- Call: 866-626-6847
- Text: 855-999-3525
- mothertobaby.org

4th Trimester Project: recursos para nuevos padres*

Recursos e información de expertos sobre la salud del embarazo y después del parto para las familias.

- newmomhealth.com
- saludmadre.com

PROGRAMAS DE ASISTENCIA Y RECURSOS

Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

Un programa de nutrición suplementaria para embarazadas, mujeres lactantes y niños menores de 5 años de ingresos bajos.

- Llamar: 919-707-5800
- ncdhs.gov/ncwic

NC Head Start y Early Head Start

Un programa de preparación para el colegio para niños hasta los 5 años de familias de ingresos bajos.

- Llamar: 1-866-763-6481
- benefits.gov/benefit/1929

NC Early Intervention Program (CDSA)

Un programa de apoyo a las familias con niños hasta los 3 años con necesidades especiales.

- Llamar: 919-707-5520
- beearly.nc.gov

NC 211

Información sobre la salud y servicios y recursos humanos en la comunidad.

- Llamar las 24 horas: 211
- nc211.org

NC Food and Nutrition Services (estampillas de alimentación)

Un programa que ofrece alimentos nutritivos a las familias de ingresos bajos.

- epass.nc.gov

Banco de pañales de Carolina del Norte

- ncdiaperbank.org (Triangle, Greater Triad y Lower Cape Fear)
- babiesneedbottoms.org (Western NC)

Inscripción en NC Medicaid

Asistencia y cobertura médica para personas de ingresos bajos.

- Llamar: 1-833-870-5500
- <https://ncmedicaidplans.gov/en/enroll>

*Esta organización ofrece servicios a hispanohablantes

GRUPOS DE APOYO

Reuniones de apoyo en línea de Postpartum

Support International*

Grupos de apoyo virtuales gratuitos dirigidos por facilitadores capacitados, relacionados con una variedad de temas como el embarazo, el posparto, la fertilidad, la pérdida de un ser querido, la salud mental y otros.

- <https://postpartum.net/en-espanol/encuentros-de-apoyo-virtuales/>

Parents Helping Parents*

Grupos de apoyo virtuales gratuitos, a cargo de facilitadores capacitados, dirigidos a los padres para que puedan compartir sus experiencias en cualquier punto de su viaje y aprender a superar las cosas que no pueden cambiar.

- parenthelpingparents.org/virtual-support-groups
- parenthelpingparents.org/stressline

Hand to Hold*

Ofrece apoyo a las familias antes, durante y después de una estancia en la unidad neonatal de cuidados intensivos, mediante apoyo personal, asesoría y recursos.

- handtohold.org

The Compassionate Friends*

The Compassionate Friends ofrece consuelo, esperanza y apoyo muy personales a las familias que hayan sufrido la muerte de hijos, hermanos o nietos, y ayuda a otras personas a aprender a ayudar mejor a las familias en duelo.

- compassionatelfriends.org



Más información en
ncmatters.org

*Esta organización ofrece servicios a hispanohablantes

Aplicaciones de meditación

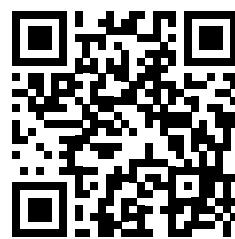
- Headspace: headsparse.com
- Calm: calm.com
- Insight Timer: insighttimer.com
- Canopie: canopie.app

Libros y talleres

- *Más allá de la melancolía* de Shoshana Bennett y Pec Indman
- *Las buenas mamás: Tienen pensamientos aterradores, pero no pasa nada* de Karen Kleiman y Molly McIntyre

El Futuro*

El Futuro es una organización comunitaria sin fines de lucro que busca transformar la atención de la salud mental para latinos en Carolina del Norte y más allá. Brindan servicios de salud mental bilingües y culturalmente receptivos.
(escanear código QR a continuación).



Residentes de Carolina del Norte:

Su proveedor médico puede llamar a **NC MATTERS** para hablar con una experta en salud mental materna sobre tratamientos seguros y eficaces.

Pídale que llame al

919-681-2909 x 2